

¡Move2Health lo está haciendo nuevamente!

¿Qué es Move2Health?

Es una campaña comunitaria para que todos vivamos un estilo de vida saludable. La meta para el próximo desafío: ¡comer cinco frutas y vegetales todos los días! Animamos a las organizaciones a poner en marcha actividades y desafíos para promover la participación de los empleados. Las personas particulares pueden unirse al inscribirse en www.Move2HealthCentralVa.org.



¿Por qué nos interesa que las personas coman más frutas y vegetales?

Como parte de una sana alimentación en general, comer una variedad de frutas y vegetales puede mejorar la salud de muchas formas reduciendo su:

- Riesgo de desarrollar condiciones crónicas como enfermedades del corazón
- Riesgo de muerte por otras causas, incluyendo cáncer y derrames cerebrales
- Presión arterial
- Consumo de calorías, ayudándole a mantener un peso más saludable

¿Habrá un lanzamiento para toda la comunidad?

¡SÍ! El entrenador de baseball, Brian O'Connor de UVA hará el lanzamiento del próximo **Desafío de Move2Health** el 12 de septiembre del 2014 en *Fridays After Five*, nTelos Wireless Pavilion, en el Charlottesville Downtown Mall.

¿Qué puedo hacer?

- Únase al desafío en www.Move2HealthCentralVa.org
- Pídale a un amigo que se inscriba con usted
- Haga un registro de las frutas y vegetales que come para tener la oportunidad de ganar premios
- Diviértase

Cinco frutas y vegetales todos los días.

¡Move2Health a todo color!



8/14

HealthWhys
Un mensaje de salud pública de
www.tjhd.org

Síguenos en
Facebook



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Protecting You and Your Environment

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"